

# D'ELIKATUZ BIZI

sukaldaritza osasungarria



## *Errezeta liburua*

Ordiziako D'elikatuz Elikadura eta Gastronomia Guneak ondorengo sukaldaritza eskolen laguntzarekin garatutako liburua:

AIALA Sukaldaritza Eskola  
IÑAKI IZAGUIRRE Sukaldaritza Eskola  
Goierri Lanbide Eskola  
CEBANC-CDEA Ostalaritzako Goi-eskola  
El Txoko del Gourmet

Proiektuaren sortzailea:

Babesleak:



Ordiziako Udala  
Ayto. de Ordizia

 kutxa

Laguntzailea:



*d'elikatuz*  
ORDIZIA

GOIERRIKO INTERPRETazio ZENTROA  
ELIKADURA ETA GASTRONOMIA GUNEA

## AURKIBIDEA

0. SARRERA .....	3
1. JANARIAK ETA ELIKAGAIAK .....	4
2. ELIKADURA-OHITURA OSASUNTSUA IZATEKO ZENBAIT JARRAIBIDE .....	6
3. ERREZETAK:	
.: Arrautza-irinetan pasatutako porruak gazpatxo mehearekin .....	14
.: Basmati arrozeko entsalada dilistekin, hainbat kimurekin eta curry eta langostinozko ozpin-olioarekin .....	16
.: Pastaz betetako kuiatxo intxaur-saltsarekin .....	18
.: Uretan pasatutako arrautzak Idiazabal gaztiz bustitako patata gainerrean napatutako gari-zainzuritan .....	20
.: Tagliatelle beltzak pistoaren gainean, ozpin baltsamikoarekin .....	22
.: Dilista-atabala eta mihia patata-pure ketuarekin .....	24
.: Patata berriz, zainzuriz, sasoiko ilarrez eta iberiko xerrez egindako erregosia perrexilaren aromarekin .....	26
.: Foie-gras freskoa Tuterako orburuekin .....	28
.: Tortilla-taloak chip patatekin .....	30
.: Lurrinetan egositako berdela juliana erara moztutako porruarekin eta datilekin batera salteatutako arroz integralarekin .....	32
Postreak:	
.: Angurri-ravioliak mazedoniarekin eta jogurt-saltsarekin .....	34
.: Sagar-tatina .....	36
.: Fruta eta sorbetezko saski iraulia .....	38
.: Zitrikoen krema oliba-olioz eta belar freskoz egindako bizkotxo kurruskariekin .....	40
.: Fruta erreko brika txokolate zuriz eta menta freskoz egindako zoparekin .....	42
4. EGOERA BEREZITARAKO MENUAK:	
.: Triglizeridoak kontrolatuta mantentzeko menua .....	44
.: Kolesterola kontrolatuta mantentzeko menua .....	45
.: Idorreriarri aurre egiteko menua .....	46
.: Hezurrak indartu eta hobetzeko menua .....	47

## SARRERA

Gure osasunaren oinarrietako bat da elikadura egokia izatea. Elikaduraren bidez lortzen ditu gure organismoak bizirauteko, egoki mantentzeko eta garatzeko beharrezkoak dituen substantziak. Elikadura egokirik gabe bizimodu osasuntsurik izango ez dugula esan dezakegu, beraz.

Argitalpen honekin gai horretan lagundu nahi du D'elikatuzek. Jarraibide eta ideia soilak eman nahi ditugu, baina oso garrantzizkoak izango dira elikadura-ohitura egokia izan nahi badugu. Osasun-arazoez aritzea eta eritasunen aurrean soluzioak eskaintzeaz baino, osasuntsu bizitzeko elikadura-ohitura osasungarriak ematen saiatuko gara.

Liburuan topatuko dituzuen errezetek elikadura osasungarria eta dieta orekatua izan dezagun ideia batzuk besterik ez digute emango (Elikadura-ohitura osasuntsua izateko zenbait jarraibide atala). Irizpide dietetiko osasungarri batetik abiatuta gastronomian zer egin dezakegun adierazten zaigu errezeta horietan. Elikadura sana aspergarria, zaila, monotonoa eta zaporerik gabea denaren ustea oso errotua dago, eta uste hori gaintitu nahi dugu argitalpen honekin. Izan ere, aurkakoa adierazi nahi diogu irakurleari: hain osasungarriak ez diren irizpideak jarraituta janaria prestatzea bezain erraza edo zaila dela, gure eguneroko elikadura bezain anitza dela, gure plater gustukoenak bezain gozoak direla eta, nola ez, askoz ere osasungarriagoak direla ikusiko du.

Hain zuzen ere azken gai hori izango da, sukaldaritza osasungarriarena, seguruenik, datozen urteotan etxeetako nahiz jatetxeetako sukaldean erronkarik handienetakoa.

Horretan hasteko ordua iritsi da. On dagizuela!

## JANARIAK ETA ELIKAGAIAK

Elikatzerakoan eta gure dietak prestatzerakoan ezinbestekoak dira janariak. Baina dieta orekatua prestatzeko eta gure organismoaren beharrak asetzeko funtsezkoa da janari horien osaera ezagutzea. Horrela, osaera ezagutzen badugu, gure dieta prestatzerakoan egoki konbinatzeko modua ere ezagutuko dugu.

Orokorrean hartuta, ezagutzen ditugun janariak oinarrian ura, proteinak, karbohidratoak, gantza edo lipidoak, bitaminak eta mineralak dituzte. Eta elikagai horietako bakoitzak elikaduran duen eragina funtsezkoa da, hau da, gure organismoaren eta osasunaren garapen onerako oinarriak dira. Oinarriko elikagai horien kopuru eta proportzio egokiak bilatu beharko ditugu elikadura-ohitura osasungarriak eskuratu nahi baditugu.

Hala, gure organismoak behar duen energiaren iturri dira **karbohidratoak**. Gehienbat landare-jatorriko janarietan daude (zerealatan eta horien eratorrietan, tuberkuluetan, barazki eta ortuarietan; baina baita frutetan, ezatian, etxeko azukrean..., karbohidrato soilen forman).

**Proteinen** funtsezko funtzioa plastikoa da, hau da, gure gorputzeko zelula, ehun eta organo gehienek sorreran, eraketan eta garapenean parte hartzen dute. Baina horrez gain, babes-funtzioak ere betetzen dituzte, kontrol genetikoa egiten dute eta organismoan zehar substantziak garraiatzen laguntzen dute.

Haragiak, arrautzak, arrainak, esnea eta esnekiak (animali jatorrikoak eta balio biologiko handikoak), lekaleak, fruitu lehorrak eta zerealak (landare-jatorrikoak eta balio biologiko txikiagokoak) dira proteina-iturri nagusienak.

**Lipido edo gantzak** energia pilatzeko (triglizerido forman), gure organoak babesteko eta gorputza termikoki isolatzeko balio dute. Baina horretaz guztiaz gain, bitaminak (A, D, E, K) eta gantzak odolean garraiatzeko eta zelula-mintzak (eta bestelako zelula-egiturak eta hormonak) sortzeko funtsezkoak dira ere.

Gantz-iturriak bereizteko, osatzen dituzten gantz-azidoen arabera egingo dugu. Horrela, gantz-azido aseekin osatutako lipido-iturri nagusiak lurreko animalietatik eratorritako janariak dira (animali gantza, gurina, koipedun haragia), esnekiak (esne-gaina, gazta koipetsuak) eta zenbait landare tropikaletako gantzak (koko-olioa, palma-olioa...). Eta gantz-azido asegabeek osatutako gantz-iturri nagusienak landare-jatorrikoak (oliba-olioa, ekilore-olioa, arto-olioa eta soja-olioa) eta arrain eta mariskoak dira.

**Bitaminek** eta **mineralek** erregulazio-funtzioa dute organismoan, gure gorputzak egoki funtziona dezan prozesu anitzetan parte hartzen baitute.

Gure osasunerako funtsezkoak dira **bitaminak**, eta janari askotan daude. Baina gure gorputzak ezin ditu sintetizatu (batzuk neurri batean, beste batzuk osorik). Horregatik, gure bitamina-beharrak asetzeko ezinbestekoa da dieta egokia izatea.

Barazki eta frutek eskaintzen dizkigute behar ditugun bitamina gehienak; baita zerealek eta lekaleek ere. Dena den, B<sub>12</sub> bitamina animalia jatorriko janarietan soilik dago, eta oso zaila da, berriz, B<sub>2</sub> bitamina-beharra landare-jatorriko janariekin soilik asetzeta.

Horregatik, baldintza normaletan janari-mota guztiak hartzen dituen dieta anitz eta orekatuak eskainiko digu gure organismoak behar dituen adinako bitamina-kopurua.

Bitaminekin gertatzen den moduan, **mineralak** ere ezinbestekoak dira gure osasunarentzat, eta hainbat janariren bidez lortuko ditugu. Giza gorputzak mineralak sintetizatzeke gaitasunik ez duenez, dietaren bidez soilik aseko ditugu gure mineral-beharrak.

Naturan ditugun mineral guztien artean, batzuk funtsezkoak ditugu gizakiok. Giza gorputzak burutzen dituen prozesuetan parte hartzen dutenak dira, eta gorputzak egoki funtzionatzeko behar dira. Mineral horietatik behar ditugun kopuruak ezberdinak badira ere (egunean mineral batzuetatik 1g behar dugu eta beste batzuetatik mikrogramo gutxi), horietako baten gabeziak gure organismoaren orekan desoreka larriak sor ditzake.

Dena den, bitaminekin gertatzen den moduan, baldintza normaletan janari-mota guztiak hartzen dituen dieta anitz eta orekatuak eskainiko digu gure organismoak behar dituen adinako mineral-kopurua.

Amaitzeko, **ura** dugu elikagai guztietan garrantzizkoena. Izan ere, gure gorputzaren % 60-70 bitartean ura baita (% 75 haurretan). Gure zelulen, organoen eta ehunen osaerarako eta gure gorputzeko prozesu fisiologiko guztien garapenerako beharrezkoa da ura. Metabolismoaren bidez sortutako hondakinak kanporatzeko eta beste funtzio askotarako ere ura erabiltzen du gure gorputzak.

Horrela, bada, egunero ura edatea ezinbestekoa da kanporatutako kopurua berritu eta organismoa orekatzeko. Ezer jan gabe egunak eta asteak pasa ditzakegu, baina egun gutxi iraungo genuke urik edan gabe. Horregatik, egunero 1,5 edo 2 litro ur edatea komeni da.

## ELIKADURA-OHITURA OSASUNTSUA IZATEKO ZENBAIT JARRAIBIDE

Arau orokor moduan, zenbat eta anitzagoa izan gure elikadura, orduan eta osasungarriagoa izango dela esan dezakegu. Horregatik, ezin dugu janaririk galarazi, eta denetarik jan dezakegu. Hori bai, ezin dugu nolanañi jan, eta kopuruak ere zaindu behar ditugu. Horretan datza, berez, elikaduraren orekak eta gure ohituren eta dieten osasungarritasunak.

Gure dieta prestatzerakoan kontuan hartu beharko ditugu oso garrantzizkoak diren bi parametrook:

- Lehenengoa, pertsona bakoitzak duen **energi beharra**. Gure sexuaren, adinaren, garaieraren, pisuaren eta jarduera fisikoaren (eta egoera fisiologikoaren) arabera izango da.
- Eta bigarrena, lehenengoa bezain garrantzitsua edo garrantzitsuagoa, gorago aipatu ditugun **elikagaien proportzio egokia** jatea.

### Energiaren beharra eta elikagai energetikoak hartzea.

Pertsona bakoitzak **behar duen energiaren** kalkulurako taulak edonon eskura ditzakegu, eta gutxi gorabeherako kopuruak adieraziko dizkigute sexuaren, adinaren, pisuaren edo garaieraren arabera. Bestela, norberari egokitutako ekuazioekin ere kalkula dezakegu.

18 urte arteko pisu eta garaieraren taularen iturria:

1978 eta 1980 urteen bitartean jaiotako biztanleen hazkunde-kurbak eta taulak. Hazkuntza eta Garapenaren Ikerketarako Institutua. Faustino Orbegozo Fundazioa. Bilbo.

Adin handiagoetarako zenbatespen bat egin da, taula eta biztanle-datu anitzetan oinarrituta.

Energi beharren iturria: National Research Council, Recommended Dietary Allowances (moldatua). 9. argitalpena. Washington. D.C. National Academy of Sciences, 1980.

Oharra: Pisu eta garaierak ez dira idealak, biztanleen batez bestekoak baizik.

Maila	Adina (urteak)	Pisua (Kg)	Garaiera (cm)	Energi beharra (Kcal)
Haurrak	1-3	10-15	74-95	900-1800
	4-6	16-21	101-115	1300-2300
	7-10	23-35	120-138	1650-3300
Gizonak	11-14	36-52	141-161	2000-3700
	15-18	57-68	168-174	2100-3900
	19-22	69-70	174-175	2500-3300
	23-50	70-75	175-174	2300-3100
	51-75	75-76	174-171	2000-2800
Emakumeak	>76	75	170	1650-2450
	11-14	39-50	143-158	1500-3000
	15-18	53-59	160-161	1200-3000
	19-22	59-60	161-163	1700-2500
	23-50	60-63	162-160	1600-2400
Haurdunaldian	51-75	63-65	159-157	1400-2200
	>76	64	155	1200-2000
Haurdunaldian	-	-	-	+300
Edoskitzaroon	-	-	-	+500

Pertsona bakoitzak egunero behar duen energia kalkulatzeko, egunero gastatzen duen energia kalkulatu behar da. Izan ere, helduetan bi kopuruok baliokideak izan behar baitute. Hau da, osasun-egoera normaletan, kontsumitzen dugun energi kopuru berdina itzuli behar diogu gorputzari. Egunero gastatzen dugun energiaren kalkulurako (eta egunero behar dugun energiaren kalkulurako), gorputzak bere oinarrizko jardueretarako behar duen eta gastatzen duen energi kopurua kalkulatu behar dugu, hau da, geldirik gaudela kontsumitzen duena (Metabolismo Basalaren Tasa); eta kopuru honi gehitu beharko genioke eguneroko jardueretan gorputzak gastatzen duen energi kopurua.

Eguneroko energi gastua eta energi beharra:  
Metabolismo Basalaren Tasa + jarduera fisikoengatiko energi gastua

Eguneroko Metabolismo Basalaren Tasaren (MBT) kalkulua:

Gizonak:  $66 + (13.75 \times \text{Pisua kg-tan}) \times (5,00 \times \text{Garaiera cm-tan}) - (6,78 \times \text{adina})$

Emakumeak:  $65,55 + (9.56 \times \text{Pisua kg-tan}) \times (1,85 \times \text{Garaiera cm-tan}) - (4,68 \times \text{adina})$

$\text{MBT}/24 = \text{orduko MBT}$

Eguneroko energi gastua eta energi beharra:  
 $\sum (\text{orduko MBT} \times \text{jardueraren iraupena (ordutan)} \times \text{jarduera-faktorea}).$

Jardueraren araberako jarduera-faktorea, energi gastuaren kalkulurako		
Jarduera-mota	Jardueraren deskribapena	Jarduera-faktorea
Geldialdian	Lo gaudenean, etzanda (tenperatura atseginean)	1,0
Oso arina	Eserita edo zutik mugitu gabe (bulegoko lana, margotzen, gidatzen, kartetan jolasten, instrumentu bat jotzen...)	1,5
Arina	Ibilbide lauan 4-5 km/h abiaduran ibili, tailerreko lana, etxeko lanak, zerbitzariak, haur-zaintzaileak, golfa, bela...	2,5
Neurrizkoa	Industria arina, 6 km/h abiaduran ibiltzea, lorezaintza, bizikletaz 18 km/h, eskia, tenisa, dantza...	5,0
Bizia	12 km/h abiaduran korrika, basozaintza-lanak, eraikuntzako peoiak, nekazaritza, saskibaloia, futbola, errugbia, eskalada...	7,0
Oso bizia	Eskailerak abiadura bizian igo, entrenamendu atletiko trinkoak...	15,0



# Bikainetan bikainena dasta dezazun.

gizarte ekintza

aisialdia eta ingurumena



Gure gizartearen osasuna hobetzen laguntzea gustatzen zaigu. Eta jakin badakigu elikadura funtsezko ezaugarria dela gorputza osasungarri izateko.

Horregatik, **kutxaren Gizarte Ekintzak** oso ideia osasungarri bat bultzatzea erabaki du: Ordiziako D'elikatuz Zentroak **Gipuzkoan** sustatzen duen **elikadura-osasunari buruzko Heziketa Kanpaina**.

Kanpainaren sustapena eta zabalkundea eta sukaldaritzza osasungarriaren ikastaroak babestuz.

Gisa horretara, modu egokian nola elika zaitezkeen, balio handiko eta prebentziorako jakiak nola prestatu behar dituzun eta zer produktu fresko erosi behar dituzun ikasiko duzu.

Bai, laguntza honek on egingo dizu, zalantzarik gabe.

**d'elikatuz  
bizi**  
Elikadura-osasunari  
buruzko heziketa-kanpaina,  
Gipuzkoan

[www.kutxasocial.net](http://www.kutxasocial.net) , **kutxako Gizarte Ekintzaren ataria.**

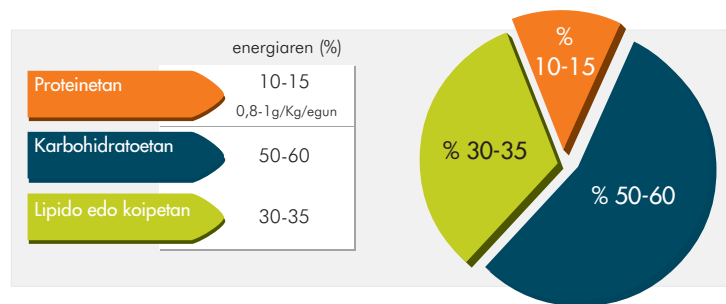
[www.kutxa.net](http://www.kutxa.net)

 **kutxa**  
zer nahi duzu bihar?



## Elikagaien eta janarien banaketa eta oreka

Energi beharra ezagututa, energia hori nola banatu behar dugun jakin behar dugu, hau da, gure organismoak behar dituen elikagaien eta janarien zein proportzio jan behar dugun jakin dezakegu, eta zein proportzio den organismoarentzat egokia. Beheko grafikoan adierazten da karbohidratoen, lipidoen eta proteinen proportzio egokia:



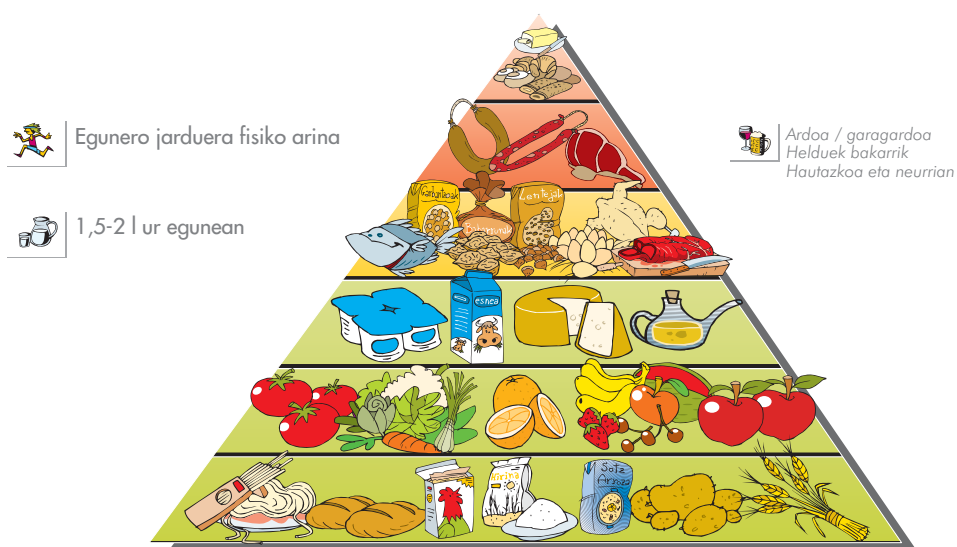
Irentsitako energia osoaren % 10 eta % 15 bitartean **proteinetan** izan behar du. Hau da, eguneko eta bakoitzaren pisuko kg bakoitzeko 0,8 eta 1 g bitartean. Dena den, komeni da animalia jatorriko proteinak (haragia, arraina, arrautzak) proportzio horren erdia baino gehiago ez izatea.

Irentsitako energia osoaren % 50 eta % 60 bitartean **karbohidratoetan** izan behar du. Horietatik karbohidrato soilek (bereziki etxeko azukrea eta gozokiak) ez dute energia osoaren % 5 baino gehiago izan behar.

Eta **lipido edo gantzetan** % 30 eta % 35 bitartean. Gehienez landare jatorrikoak izan behar dute.

Horri guztiari **bitaminen, mineralen, uraren eta zuntzen** kopuru egokia gehitu behar diegu.

Badira kalkulu horiek guztiek duten konplexutasuna errazteko eta gure elikaduraren bidez betebeh horiek betetzeko badira jarraibide soilak ematen dizkiguten elementu pedagogikoak: janarien zirkulua edo elikagaien piramidea. Janari-mota bakoitzetik zenbat eta zenbateko maiztasunez jan behar dugun adierazten digute.



**Elikaduraren piramideak** elikadura-ohitura osasuntsua izateko jarraibide orokorrak ematen dizkigu grafikoki. Argi uzten du elikadura osasungarri orok janari-mota guztiak izan behar dituela, anitza izan behar duela, baina janari-mota bakoitzetik proportzio egokian hartu behar dela.

Horrela, piramidearen oinarrian funtsean energia gehien ematen duten janariak ageri dira: **zerealak eta horien eratorriak**, eta **tuberkuluak**. Janari-talde honetatik **egunean 4 - 6 anoa** jan behar dugu.

Talde horren gainean, piramidearen bigarren mailan, ortuariak, barazkiak eta frutak daude. Funtsean gure organismoak behar dituen bitamina eta mineral gehien ematen diguten janariak dira. Beharrezkoa dugun zuntz-kopuru gehiena ere hauek emango digute. Talde honetatik **egunean gutxienez 5 anoa** hartu behar dugu: 2 anoa ortuari (horietako bat freskoa) eta 3 anoa fruta (horietako bi freskoak).

Hirugarren mailan **esnekiak eta oliba-olioa** daude. Egunero hartu beharreko janariak dira. Anoa bat edo bi esneki eta 3 - 6 anoa oliba-olio egunean (3 - 6 koilarakada).

Laugarren mailan aldaketa handia dator. Ez dira egunero kontsumitu beharreko janariak, astean kontsumitu beharreko kopuruak baizik. Horrela, **arrainen, haragi giharren, arrautzen, lekaleen eta fruitu lehorren 2 – 3 anoa** hartzea komeni da **astean**. Astean 2 - 3 anoa talde bakoitzeko. Proteina askoko janariak dira, funtsezkoak gure organismoarentzat, baina ez da horietatik gehiegi hartu behar. Gure elikadura ohituretan egin dugun okertzerik ohikoenetakoa proteina askoko (bereziki haragiak) janari anitz hartzea izan da.

Eta, azkenik, piramidearen goiko mailan kokatu dira noizean behin hartu behar ditugun janariak. Hala, haragi koipetsuak eta hestebeteak, koipeak, gozokiak, pastelak, opilak, litxarreriak, freskagarriak, izozkiak, etab. noizean behin hartzekoak dira eta ez dira ohiko dietan sartuko.

Ardoa edo zerbeza helduek soilik hartu ahal izango dute, eta neurritz hartzea komeni da (ez da egunero 2 edalontzi baino gehiago hartuko).

### Elikaduraren banaketa egunean zehar

Gure gorputzak energia eta elikagaiak behar ditu egun osoan. Horregatik, eta aurrez aipatu ditugun irizpide eta proportzioak mantenduko baditugu, energia eta elikagai horiek egunean zehar modu egokian banatuko ditugu. Egunean gutxienez hiru otordu hartuko ditugu, euren arteko banaketa egokia eginez. Dena den, bost otordu egitea komeni da. Banaketa hauetan oinarritu gaitzke:

EGUNEAN 3 OTORDU		EGUNEAN 5 OTORDU	
Gosaria	% 30 (510 – 900 Kcal)	Gosaria	% 20 (340 – 600 Kcal)
Bazkaria	% 35 (595 – 1050 Kcal)	Hamaiketakoa	% 10 (170 – 300 Kcal)
Afaria	% 35 (595 – 1050 Kcal)	Bazkaria	% 30 (510 – 900 Kcal)
		Askaria	% 10 (170 – 300 Kcal)
		Afaria	% 30 (510 – 900 Kcal)

## Asteko dieta

Elikadura-ohitura osasungarriak hartzen joateko eta gure asteko dieta pentsatzen eta antolatzen joateko, aurretik aipatu ditugun irizpideak (elikaduraren piramidea bereziki) kontuan hartu beharko genituzke.

Pertsona bakoitzaren egoera eta gustuen arabera moldatu badaiteke ere, honelakoa izango litzateke asteko dietaren eredu bat:

Gosaria	Hamaiketakoa	Merienda
<p>Talde bakoitzeko elementu bat hautatu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>.: Esnea, jogurta, kafea, tea edo infusioaren bat.</li> <li>.: Zerealak, ogi hutsa (edo xigortua) edo olioarekin, tomatea edo gazta freskoa.</li> <li>.: Fruta osoa edo fruta-zukuak.</li> </ul>	<p>Egunero hautatu eta tartekatzeko:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>.: Fruta osoa.</li> <li>.: Fruta-zukuak.</li> <li>.: Esne deskrematua edo erdi-deskrematua.</li> <li>.: Ogitarteko edo sandwich begetala urdaiazpiko egosiarekin.</li> </ul>	<p>Hautatu eta tartekatzeko:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>.: Fruta osoa.</li> <li>.: Fruitu lehorrak.</li> <li>.: Fruta lehorrak.</li> <li>.: Ogitarteko edo sandwich begetala.</li> <li>.: Yogur.</li> </ul>

	Astehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
B A Z K A R I A	Pasta + barazkiak	Arroza + lekaleak	Barazki freskoak + patata	Lekaleak + barazkiak	Patatak + haragi-zatiak	Pasta + barazkiak	Barazkiak
	Haragi giharra	Fruta	Haragi giharra	Fruta	Esnekiak	Fruta	Arroza + arraina
	Esnekiak		Esnekiak				Fruta edo gozokiak
A F A R I A	Salda edo zopa	Barazki freskoak	Pasta + barazkiak	Arraina + barazkiak	Barazki freskoak	Patata + barazkiak	Barazki freskoak
	Arrautzak	Arraina	Fruta	Esnekiak	Arrautzak	Esnekiak	Esnekiak edo fruta
	Fruta	Esnekiak			Fruta		

Otordu nagusietan ogi-zati bat jatea komeni da ( 3 – 4 hatzen neurria, 40 g inguru).

Kopuruak aldatuko dira bakoitzaren energi beharren arabera. Pertsona bakoitzarentzat pisu osasungarrian mantentzeko egokitu beharko dira.

Asteko dietaren eredu bat besterik ez da hori, norberaren beharren eta gustuen arabera moldatu daiteke, egunak aldatu... Beti ere gorago aipatu diren jarraibideei kasu egin beharko zaie.

Modu berean, proposatzen den talde bakoitzeko janarien hautaketa eta janari horiek prestatzeko modua ere bakoitzaren gustuen, ohituren, aukeren eta gaitasunen arabera egingo da.

Jarraian bildu ditugun errezetak adibide hutsak besterik ez dira. Zenbait plater egiteko proposamenak dira, azaltzen ari garen elikadura osasungarriaren ikuspuntutik aldenitu gabe.

Gure elikadura-ohiturak hobetzen laguntzeko balio izatea espero dugu.

On dagizuela!

#### Laburdura batzuk:

**kcal/plater:** Plater bakoitzak eskaintzen duen energia (kcal).

**EB/egun:** Eguneko energi beharra (platerak edo dagokion elikagaiak egunero behar dugun energian betetzen duen proportzioa adierazten du laukitxoko zenbakiak).

**KH:** karbohidratoak.

**GAA:** Gantz Azido Aseak.

**GA MIS:** Gantz Azido Monoinsaturatuak.

**GA PIS:** Gantz Azido Poliinsaturatuak.

**Az. Fol.:** Azido folikoa.

**Niaz.:** Niazina.

**Ca:** Kaltzioa.

**Fe:** Burdina.

**I:** Iodoa.

**S:** Sufrea.



ERRREZETAK

El Txoko del  
Gourmet-ek  
eskainitako errezeta

## ARRAUTZA-IRINETAN PASATUTAKO PORRUAK GAZPATXO MEHEAREKIN

Anoak: 4 | 30 minutu

### OSAGIAK

- ∴ Porru-sorta bat (800 g inguru)
- ∴ 3 arrautza
- ∴ 6 koilarakada irin
- ∴ 250 ml oliba-olio

### Gazpatxo mehea egiteko:

- ∴ Sagar 1 (200 g inguru)
- ∴ Entsaladako 2 tomate umotu (250 g inguru)
- ∴ Piper berde ½
- ∴ Baratxuri-ale 1
- ∴ 4 koilarakada oliba-olio birjina (40 ml)
- ∴ 2 koilarakada ozpin baltsamiko
- ∴ 250 ml ur izoztu
- ∴ 100 g ogi-mami
- ∴ Gatza

### Goarniziorako:

- ∴ Piper berdea
- ∴ Azenario 1

### EZAUGARRIAK

- Bereziki ortuari freskoek dituzten bitaminetan (C, Az. Fol., A) aberatsa den barazki-plater interesgarria.
- Barazkiak modu desberdinean jateko aukera bikaina.
- Zuntz asko eskaintzen ditu.
- Gantza monoinsaturatua da soilik.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	A, E, B <sub>12</sub> , C, Az. fol.	Ca, Fe	Zuntzak, G.A. M.I.S.
276	% 9-14	7.6	% 1-2	15.5	% 5-7	29.4	% 4-6			

Gazpatxoak egiteko sagarra zuritu, zuztarra kendu eta zatitu egingo dugu. Horrekin batera tomateak, piper berdea eta baratxuri-alea garbitu eta zatiu egingo ditugu. Dena nahastu, eta hozten eta beratzen utziko dugu ordu betez hozkailuan.

Gazpatxoaren osagai guztiak hoztu eta beratutakoan oliba-olioa gehituko zaio, Jerez-ozpin pixka bat, ura eta ur horretan bustitako ogi-mamia gehituko diogu. Irabiagailuaren bidez dena txikitu eta iragazi egingo dugu. Platera osatu arte hotzean gordeko dugu. Porruak garbitu eta moztu egingo ditugu, eta zati zuria soilik gordeko dugu. 5 cm luze diren enborretan zatituko dira porruak eta uretan egosten utziko ditugu 30 minutuz, gatz pixka batekin.

Porruak egositakoan ura xukatu eta porruak ongi lehortuko ditugu. Irinetik eta arrautza irabiatutik pasatu, eta zartaginean egingo ditugu. Frijitzeko olioak oso beroa egon behar

du zarakar doratu kurruskaria lortzeko. Olioak paper xurgagailuan ongi xukatu eta platera prestatzeko pronto izango ditugu porruak.

Horretarako, gazpatxo mehe hotzarekin oinarria egingo dugu plateran, eta brunoise eran moztutako piper berde eta azenarioarekin osatuko dugu goarnizioa. Eta oinarri horren guztiaren gainean jarriko ditugu arrautza-irinetan pasatutako porru beroak.



## OHARRAK, TRIKIMAILUAK EDO AHOLKUAK

- Arrautza-irinetan pasatzeko edo ogi arrailetan pasatzeko oliba-olioa tenperatura altuetan erabiltzea komeni da (tenperatura altuekiko duen erresistentziagatik eta elikadura-propietateengatik). Horrela, frijitutako janariak olio gutxiago xurgatuko du eta zarakarra kurruskaria eta doratua izango da.

## NORENTZAT

- Pertsona guztientzat egokia da plater hau.
- Obesitate-arazoak eta zirkulazio-arazoak dituzten pertsonentzat bereziki egokia da.



ERREZETAK

AIALA Sukaldaritza Eskolak  
eskainitako errezeta

## BASMATI ARROZEZKO ENTSALADA DILISTEKIN, HAINBAT KIMUREKIN ETA CURRY ETA LANGOSTINOZKO OZPIN-OLIOAREKIN

Anoak: 4 | 40 minutu

### OSAGAIAK

- 160 g basmati arroza
- 200 g dilista arrexkak
- 8 langostino (200 g inguru)
- 2 tomate (400 g inguru)
- Tipula 1 (150 g inguru)
- Azenario 1 (100 g inguru)
- Hainbat barazkiren kimuen 100 g
- 2 baratxuri-ale
- Hegazti-salda
- Marisko-salda
- 4 koilarakada oliba-olio birjina (40 ml)
- Curry koilarakada 1
- Sagardo-ozpina

### EZAUGARRIAK

- Lekaleak eta zerealak konbinatzean balio biologiko gutxiago bi landare-proteinak elkarren artean osatzen dira, eta balio biologiko handiko proteinak lortzen ditugu.
- Egunean behar ditugun proteina gehienak eskaintzen ditu plater honek.
- Tipula eta tomatea C bitaminan aberatsak direnez dilistetako burdina (Fe) xurgatzen lagunduko diote gorputzari.
- Langostinoak Iodo (I) iturri apartak dira. Mineral hori ez da asko agertzen landa-lurretako janarietan. Dena den, gatz iododunarekin ase ohi dugu iodo-beharra.
- Zuntzetan aberatsa da plater hau.



Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	A, B <sub>12</sub> , C, Niaz., Az. fol.	S, Ca, Fe, I	Zuntzak
450	% 15-22	26.6	% 4-5	9.3	% 3-4	76.7	% 10-15			

Alde batetik arroza egosiko dugu marisko-saldan, 14 minutuz. Egosteaz amaitzean ura eta izotzarekin hoztuko dugu, xukatu eta gerorako gorde.

Beste aldetik dilistak egosiko ditugu hegazti-saldan, al dente egon arte, eta modu berean hoztu, zukatu eta gerorako gordeko ditugu.

Jarraian langostinoak garbitu, eta beren buruko zukuarekin, ozpinarekin, olioarekin, concassé tomate pixka batekin eta curry-arekin ozpin-olioa egingo dugu.

Amaitzeko, plater hondo batean aurkeztuko dugu entsalada, osagai guztiekin, kimuekin, ozpin-olioarekin eta langostino-zatitxoekin.



#### OHARRAK, TRIKIMAILUAK EDO AHOLKUAK

- Basmati arrozak denbora gehiago behar izaten du egosteko, baina entsaladan erabiltzeko askeago gelditzen da.
- Gatzaren ordezkiko bikaina da currya, errezetetan gatz gehiegi erabili nahi ez badugu.

#### NORENTZAT

- Landare-jatorriko eta balio biologiko askoko proteinak hartzeko modu bikaina da, eta ia gantz aserik bat ere gabeko platera da.
- Hipotiroidismoa dutenentzat oso egokia.



ERREZETAK

CEBANC-CDEA  
Ostalaritza Goi-eskolak  
eskainitako errezeta

## PASTAZ BETETAKO KUIATXOA INTXAUR-SALTSAREKIN

Anoak: 4 | 30 minutu

### OSAGAIAK:

- 2 kuitxo (400 g inguru)
- 100 g pasta (fideoak, espagetiak)
- 12 txanpinoi (250 g inguru)
- Azenario 4 (280 g inguru)
- 2 tipula (300 g inguru)
- Baratxuri-ale 1
- 100 g intxaur
- 400 ml esne
- 4 koilarakada oliba-olio birjina (40 ml)
- Gatza
- Barazki-salda (250 ml inguru)

### EZAUGARRIAK

- Plater energetikoa da, karbohidrato konplexuetan aberatsa.
- Zuntz asko du.
- Gantz-kopuru urria, eta gainera duen guztia monoinsaturatua da.
- Bitaminetan aberatsa.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	A, B <sub>12</sub> , C, Niaz., Az. fol.	S, Ca, Mn, I	Zuntzak
431	% 14-22	12.9	% 2-3	26.4	% 8-12	37.8	% 5-8			

Kuiatxoak lau puskatan zatituko ditugu. Koilaratxo baten laguntzaz, eta azala hautsi gabe, edalontzi-itxura emanez hustuko dugu zati bakoitza. Kuiatxoan mamia gerorako gordeko dugu.

Kuiatxoan zatiak hustutakoan egosten jarriko ditugu uretan, erditik zatitutako tipularekin eta azenario batekin, 10 minutuz. Ondoren uretan hoztu eta gerorako gordeko ditugu.

Saltsa egiteko, intxaurrek esnera bota eta egosten jarriko dugu su txikian. Intxaurrek bigundu arte egosten utziko ditugu. Bigundutakoan guztia txikitu, iragazi eta gatza botako diogu, norberaren gustura. Beste alde batetik, kuiatxoak betetzeko tipula, baratxuria, txanpinoiak, azenarioak eta lehendik gordeta genuen kuiatxoan mamia brunoise eran (koadro txikitan) txikituko ditugu. Oliba-olio apur batean guztia sueztituko dugu eta pasta gehituko diogu, puska txikitan zatitua. Minutu pare bat pasatakoan kuitxoak egosterakoan

sortu den salda apur bat botako diogu, osagaiak estaltzeraino soilik.

Gisatu hau 5-10 minutuz egosten uzten da, kontuz mugituz, krematsua gelditu arte. Gatzaren puntua berretsiko da azken unean.

Kuiatxo-ontziak pasta honekin bete eta platera osatuko dugu.

Zerbitzatu aurretik labean berotuko ditugu kuiatxo beteak (2 ontzitxo pertsona bakoitzeko), eta intxaurrek berotutakoaren gainean jarriko ditugu plateran.



## OHARRAK, TRIKIMAILUAK ETA AHOLKUAK

- Pasta egiteko modu horrek modu tradizionalan (urarekin egosita) baino gantzutasun handiagoa ematen dio.
- Plater hau pastarekin egin ordez arrozarekin egin izan bagenu, risottoa izango genuke.

## NORENTZAT

- Kirolarientzat oso egokia da plater hau.
- Odol-arazoak dituztenentzat edo odolean triglizerido- eta kolesterol-maila altuak dituztenentzat bereziki gomendagarria.



Iñaki Izaguirre  
Sukaldaritza Eskolak  
eskainitako errezeta

## URETAN PASATUTAKO ARRAUTZAK IDIAZABAL GAZTAZ BUSTITAKO PATATA GAINERREAN NAPATUTAKO GARI-ZAINZURITAN

Anoak: 4 | 17 minutu

### OSAGIAK

- 8 arrautza
- 16 gari-zainzuri (800 g inguru)
- 240 g patata zuritu eta egosiak
- 120 ml esne
- 80 g "Idiazabal" gazta birrindua
- 40 ml oliba-olio birjina
- 5 ml sagardo-ozpina
- Intxaur muskatu apur bat
- Piperbeltz zuri ehoa
- Gatza

### EZAUGARRIAK

- Balio energetiko altuko platera da.
- Animalia jatorriko proteinetan eta gantzetan aberatsa.
- Balio biologiko altuko proteinak.
- Mota askotako bitaminen iturri bikaina da.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	A, B <sub>12</sub> , D, Niaz., Az. fol.	S, Ca, I	Zuntzak, kolesterola, G.A.A.
398	% 13-20	26.1	% 3-5	26.8	% 8-12	13.9	% 2-3			

Patatazko krema egiteko, neurri egokiko ontzia hartu eta olioaren isuriko dugu bertan. Lehendik egosi eta pure egin dugun patata gehituko diogu. Esnea gehitu eta nahasketa guztia emultsionatu egingo dugu su txikian, etengabe hagaxkaz irabiatuz. Krematsua egin arte ura gehituko diogu, irabiatzen ari garela. Intxaurrekin muskatuarekin aromatizatuko dugu eta gatz eta piperbeltz zuria botako diogu.

Uretan pasatutako arrautzak prestatzeko, zartagin batean litro 1 ur jarriko dugu berotzen, ozpin-tanta batzuekin eta gatzarekin. Ura epel dagoenean (oraindik irakiten hasi gabe) arrautzak zartatu eta uretan jarriko ditugu poliki, egosteko egiten dugun moduan. 2 minutuz egosiko dira su txikian eta bitsaderaren bidez erretiratuko ditugu paper xurgatzailearen gainera.

Zainzuriak, aldiz, plantxan egingo ditugu, 4 minutu alde bakoitzetik, eta erditik zatituko ditugu. Gatz larriarekin onduko dugu.

Eta, amaitzeko, platera aurkezteko, plater sakon beroan zokaloa egingo dugu zainzuriarekin. Gainean arrautzak jarriko ditugu patata-kremarekin napatuz. Horren guztiaren gainean Idiazabal gazta botako dugu.



## OHARRAK, TRIKIMAILUAK ETA AHOLKUAK

- Zartatutako arrautzak ur epelean sartzea komeni da, ura irakiten hasi aurretik, horrela ez baitira hautsiko.
- Guztia su txikian egitea (egosi, emultsionatu, etab.) komeni da.

## NORENTZAT

- Plater nutritiboa da, baina balio energetiko gutxiago duten platerekin (karbohidratoekin bereziki) osatzekoa.
- Arazo kardiobaskularrak dituztenentzat ez da komenigarria.



Goierrri Lanbide Eskolak  
eskainitako errezeta

22

## TAGLIATELLE BELTZAK PISTOAREN GAINEAN, OZPIN BALTSAMIKOAREKIN

Anoak: 4 | 30 minutu

### OSAGAIAK

- 240 g tagliatelle txapiro-tintan
- 2 alberjina (400 g inguru)
- 2 kuitxo (300 g inguru)
- 2 azenario (200 g inguru)
- 4 tipula (500 g inguru)
- 2 tomate umotu (400 g inguru)
- 2 piper berde (150 g inguru)
- Piper gorri 1 (75 g inguru)
- 4 baratxuri-ale
- 50 ml ozpin balsamiko
- 100 g azukre-pikor
- Oliba-olio birjina
- Gatz xehea
- Piperbeltz zuria

### EZAUGARRIAK

- Balio energetiko handiko erabateko platera.
- Gluzemia-indize baxuko karbohidrato konplexu askokoa. Al dente egositako pastaren gluzemia-indizea oso egosia dagoenarena baino baxuagoa da, hau da, denbora gehiagoz mantentzen du glukosa odolean, baina maila baxuagoan eta modu konstantean.
- Kolore, zapore eta elikagai garrantzitsuen (karbohidrato konplexuak eta barazkiak) konbinazioak oso plater erakargarri eta interesatea egiten du.
- Platerean ageri diren lipidoak GA monoinsaturatuak dira eta odoleko triglizerido- eta kolesterol-mailak erregulatzen laguntzen dute.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	A, Niaz., Az. fol.	I	Zuntzak
406	% 14-20	15.8	% 2-3	8.8	% 3-4	73.0	% 10-15			

Lehenengo barazki guztiak garbituko ditugu eta 1 cm inguruko koadrotxoetan zatituko ditugu. Gero, berdura guztia su txiki konstantean suezituko dugu ongi egin arte. Horrela berezkoa duten azidotasuna galdu eta olio errea gozatuko da.

Beste ontzi batean azukrea apur bat karamelatuko dugu eta ozpin balsamikoa gehituko diogu desglasatzeko. Nahasketa su txikian egosten utziko dugu itxura krematsua izan arte.

Azken unean pasta egosiko dugu uretan. Pasta al dente egostea garrantzikoa da, egosten pasa gabe.

Platera muntatzeko, ozpin balsamikoz usaina emandako berdura-pistozko ohea ezarriko dugu hondoan eta horren gainean egosi berri ditugun tagliatelle beltzak.



#### OHARRAK, TRIKIMAILUAK ETA AHOLKUAK

- Pistoa osatuko duten barazkien egosketa-puntua oso garrantzitsua da. Barazki bakoitzak egosketa-puntu egokia izan dezan, arreta handia jarriko diogu egosteko uretara zein ordenatan botatzen ditugun. Guztiak batera gehituz gero batzuk gehiegi egingo dira eta beste batzuk gogorak geldituko dira. Azkenean pistoaren kalitatean eta egituraren eragingo du.

#### NORENTZAT

- Kaloria asko gastatzen duten pertsonentzat eta kirol-jarduerak egiten dituztenentzat oso egokia.
- Arazo kardiobaskularrak dituztenentzat ere komenigarria da.



Goierrri Lanbide Eskolak  
eskainitako errezeta

24

## DILISTA-ATABALA ETA MIHIA PATATA-PURE KETUAREKIN

Anoak: 4 | 40 minutu

### OSAGIAK

- 240 g dilista arrexka
- 150 g mihi egosia xerratan edo puska zapaletan
- 2 tomate umotu (400 g inguru)
- Eskukada 1 espinaka fresko (200 g inguru)
- 4 tipula (500 g inguru)
- 3 patata txiki (300 g inguru)
- 2 eskukada ardi-mihi
- Barazki-salda
- 20 ml esne-gain likido
- 40 ml oliba-olio
- Gatz xehea
- Gatz ketua

### EZAUGARRIAK

- Balio energetiko altuko platera da.
  - Balio biologiko askoko proteinetan aberatsa.
- Egunean behar dugun proteina-kopuru gehiena eskaintzen du plater honek. Horregatik, karbohidrato askoko plater eta janariekin konbinatzea gomendatzen da.



Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	A, B <sub>12</sub> , Niaz., Az. fol.	Ca, Fe, S	Zuntzak G.A.A. eta G.A.M.I.S.
456	% 15-23	26.6	% 4-5	16.0	% 5-7	56.2	% 7-11			

Aldez aurretik dilistak beratzen utziko ditugu 12 orduz. Beratutakoan barazki-salda hotzarekin estaliko ditugu (ez guztiarekin) eta su txikian egosten utziko ditugu koilarakada bat oliba-oliorekin eta gatzarekin. Ongi egosi arte utziko ditugu (osorik mantendu behar dute).

Tipula juliana erara moztuko dugu eta sueztitu egingo dugu su txikian, gardendu eta zapore gozoa hartu arte.

Tomateak galdarraztatu eta zuritu egingo ditugu. Espinakak garbitu eta zartagin batean salteatuko ditugu, olio-koilarakada batekin. Tomate zuritua koadrotxoetan zatitu eta espinakei gehituko zaie, guztia berriz salteatuz.

Barazki guztiak prestatzeaz amaitzen dugunean dilistak ongi xukatu eta guztia bateratuko dugu.

Purea egiteko, patatak zuritu eta hautsi egingo ditugu hasieran gorde dugun barazki-

saldarekin egosteko. Egositakoan birrindu, esne-gain likidoa gehitu eta gatz ketu apur batekin onduko dugu nahasketa.

Platera muntatzeko, plateraren hondoan patata-pure ketua jarriko dugu (geruza bat), eta horren gainean dilistez eta mihiaz osatutako atabala: uztai lodi baten edo molde txiki baten laguntzarekin kapak osatuko ditugu; azpian dilista-geruza bat eta honen gainean barazkiak eta mihi-xerrak. Guztiaren gainean ardi-mihiaren hostoak jarriko ditugu, kolore eta zapore pixka bat ematearren.



## OHARRAK, TRIKIMAILUAK ETA AHOLKUAK

- Mihia erraz xerratzeko 10 minutuz izozkailuan sartuko dugu, eta gero zurigailu zabala edo mandolinaz moztuko dugu.

## NORENTZAT

- Hazten ari diren haur eta nerabeentzat bereziki egokia.
- Arazo kardiobaskularrak dituztenentzat ere egokia da.



## PATATA BERRIZ, ZAINZURIZ, SASOIKO ILARREZ ETA IBERIKO XERREZ EGINDAKO ERREGOSIA PERREXILAREN AROMAREKIN

Anoak: 4 | 30 minutu

### OSAGIAK

- 400 g patata
- 12 zainzuri fresko (600 g inguru)
- 250 g ilar
- Urdaiazpiko iberikoko 2 xerra mehe (50 g inguru)
- 10 ml ardo zuri
- Tipula ½ (100 g inguru)
- Koilarakada 1 perrexil-zukua
- Oliba-olio zorrotada 1

### EZAUGARRIAK

- Plater energetikoa, karbohidrato konplexu asko duena.
- Haragi eta arrainak ordezkatzeko plater egokia da, mota horretako proteina gehiegi hartzeko ohitura baitugu.
- Zuntzetan aberatsa da plater hau.

AIALA Sukaldaritza Eskolak  
eskainitako errezeta

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	A, Niaz., Az. fol.	S, I	Zuntzak
242	% 8-12	14.5	% 2-3	8.1	% 2-4	29.2	% 4-6			

Lehenengo ilarrak eta zainzuriak egosten jarriko ditugu al dente egon arte. Behin egositakoan, atera eta gerorako gordeko ditugu.

Patatak erregosteko, kazola batean olio pixka bat jarriko dugu eta bertan ondo txikitutako tipula sueztituko dugu bi baratxuri-ale zanpaturekin (azal eta guzti). Urre-kolorea hartzen hasten direnean hautsitako patatak

gehituko zaizkie eta guztia sueztituko dugu ardo txuri zorrotada batekin.

Gero, sueztitutakoa ilarrak eta zainzuriak egosterakoan sortu den saldarekin busti eta 10 minutuz egosten utziko dugu. Denbora hori pasatutakoan al dente egositako barazkiak eta urdaiazpiko zatiak gehituko dizkiogu, perrexil-zukuarekin batera.



#### OHARRAK, TRIKIMAILUAK ETA AHOLKUAK

- Patatak zartatzea komeni da almidoi gehiago aska dezaten, eta hala, gisatua loditzen lagunduko dugu.
- Saltsa mehe samarra ateratzen bada, patata egosi txikituarekin loditu daiteke.
- Ilarrak euren zorroarekin erosten baditugu, barazki-salda egiteko oso egokiak dira.

#### NORENTZAT

- Energi higadura handia duten pertsonentzat egokia.
- Eritasun kardiobaskularrak dituzten pertsonentzat egokia.



ERREZETA

## FOIE-GRAS FRESKOA TUTERAKO ORBURUEKIN

Anoak: 4 | 15 minutu

### OSAGAIAK

- 240 g foie-gras freskoa (6 edo 12 xerra txiki)
- 12 orburu (800 g inguru)
- 100 g galirin
- Limoi 1
- Gatz-ekatak
- Gatz xehea

### EZAUGARRIAK

- Lipido askoko platera da, GA asean eta kolesterolaren kopuruak handiak baitira.
- Orburuek arintzen eta orekatzen dute platera, neurri batean.
- Janaririk debekatzerik ez badago ere, kontsumoak ongi antolatu behar direnaren adibide.
- Noizean behin jateko platera.

Iñaki Izaguirre  
Sukaldaritza Eskolak  
eskainitako errezeta

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	A, Az. fol.	Fe	GA A eta kolesterol asko
300	% 10-15	5.2	% 1	22.0	% 7-10	15.0	% 2-3			

Orburuak egiteko eltze batean litro eta erdi ur irakiten jarriko ditugu 3 koilarakada irin disolbatua duela. Beste alde batetik, bi koilarakada irin eta limoi baten zukua ongi irabiatu eta litro eta erdi ur hotzetan botako dugu.

Orburuak zuritzen eta biribiltzen goazen heinean erditik zatitu eta ur hotzetako eltzean sartzen joango gara.

Orburu guztiak zuritzeaz amaitzean eltzetik atera, zapi batekin idortu eta irakiten dagoen uretako eltzean sartuko ditugu. 12 minutuz utziko ditugu egosten.

Orburuak egosten ari diren bitartean zartagin batean foie-grasaren xerrak frijituko ditugu (oso gutxi) euren gantzetan. Foie-gras xerrak doratutakoan zartaginetik atera eta gelditu den gantzetan salteatuko ditugu dagoeneko egosita eta xukatuta dauden orburuak.

Platera muntatzeko, plater bakoitzean hiru orburu jarriko ditugu hondoan eta horien gainean foie-gras xerrak. Gainetik gatz-etzakata botako ditugu.



#### OHARRAK, TRIKIMAILUAK ETA AHOLKUAK

- Foie-grasa su ertainean egitea komeni da, egoki doratu dadin (gantza bera erre gabe).

#### NORENTZAT

- Arazo kardiobaskularrik ez dutenentzat egokia, gozatzeko platera.
- Zirkulazio-arazoak edo kolesterolemia altua dutenek ez dute plater hau jango.



## TORTILLA-TALOOK CHIP PATATEKIN

Anoak: 4 | 30 minutu

### OSAGAIAK

- 6 arrautza
- Patata ertain 1 (200 g inguru)
- Tipula txiki 1 (100 g inguru)
- 2 pikillo piper
- 2 piper berde
- 2 baratxuri
- 4 koilarakada oliba-olio birjina (40 ml)

### EZAUGARRIAK

- Arrautzak eta patatak jateko beste modu bat.
- Proteinen eta B<sub>12</sub> bitaminaren aparteko iturriak dira arrautzak. B<sub>12</sub> bitamina, gainera, animalia jatorriko proteinetan soilik ageri dira.
- Kolesterol kopuru handia dute arrautzek, eta ez da komeni askotan jatea (astean 4 – 6 bitartean pertsona bakoitzak).
- Barazkiak jateko modu ona da.

CEBANC-CDEA  
Ostalaritza Goi-eskolak  
eskainitako errezeta

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	A, D, Az. fol., Niaz., B <sub>12</sub>	S, Fe, I	Kolesterola, zuntzak
269	% 9-13	14.6	% 2-3	7.2	% 2-3	12.3	% 2			

Tipula, piper berdea eta pikillo piperrak brunoise eran txikituko ditugu.

Tipula erdia eta pikillo piperrak olio apur batekin sueztituko ditugu, eta beste erdia piper berdeekin.

Arrautzak irabiatuko ditugu, gatz pixka batekin, eta sueztitutako pikillo piperrekin eta tipularekin nahastuko dugu.

Ohiko tortilla egingo dugu (frantses erakoa), baina gehiegi mamitu gabe; hobe oso gutxi mamitzen bada. Jarraian tortilla irabaigailuan txikituko dugu, eta sortzen den purearekin taloak egingo ditugu koilara baten laguntzaz. Zartagin beroan talo horiek frijituko ditugu, olio-tanta batekin, eta kanpotik doratuak eta barrutik zukutsu gera daitezen saiatuz.

Bestalde, patata zuritua fianbreak mozteko gailuarekin edo mandolinarekin moztuko

dugu chip pataten itxura emanaz. Uretan garbitu eta ongi lehortuko ditugu olio kopuru handi eta berotan frijitzeko. Frijitu eta paper xurgatzailean xukatzen utziko ditugu.

Platerean jartzeko gai guztiak bero izan behar ditugu, eta "sandwich" bat egingo dugu aurrez sueztitutako tipulaz eta piper berdez betetako chipekin. Eta "sandwich" horren gainean tortilla-taloa jarriko dugu.

Pertsonako bi edo hiru unitate zerbitzatu daitezke.



## OHARRAK, TRIKIMAILUAK ETA AHOLKUAK

- Tortilla edozein osagaikoa egin daiteke: patata, kuitaxoa, pistoa, atuna, zainzuriak, etab.
- Tortilla txikitu aurretik zartaginean egitearekin ohiko tortillak baino zapore handiagoa emango dio platerari.
- Chip pataten kopurua sukaldariaren gustuaren eta jankideen beharren arabera izango da.

## NORENTZAT

- Dieta begetarianoak egiten dituztenentzat edo proteina gutxi jaten dutenentzat oso gomendagarria.
- Odolean kolesterol-maila altuak dituztenek kontuz hartu beharrekoa.



El Txoko del  
Gourmet-ek  
eskainitako errezeta

32

## LURRUNETAN EGOSITAKO BERDELA JULIANA ERARA MOZTUTAKO PORRUEKIN ETA DATILEKIN BATERA SALTEATUTAKO ARROZ INTEGRALAREKIN

Anoak: 4 | 30 minutu

### OSAGIAK

- 2 berdel handi (600 g inguru)
- 2 porru (100 g inguru)
- 40 g arroz integrala
- 40 g datilak
- 2 koilarakada oliba-olio (20 ml)
- Tipulina
- Perrexil-hostoak
- Gatza
- Piperbeltza

### EZAUGARRIAK

- Arrain urdin koipetsua da berdela, eta omega-3 moduko GA poliinsaturatuetan aberatsa.
- B<sub>12</sub> eta D bitaminen eta iodoaren iturri aparta da.
- Arrozarekin batera konbinatzean balio biologiko handiko proteina asko eskaintzen dituen platera da.



Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	D, Niaz., B <sub>12</sub>	Fe, I	G.A.P.I.S., zuntzak
329	% 11-16	23.8	% 3-5	18.6	% 6-8	15.2	% 2-3			

Lehenengo berdel bakoitzaren solomoak aterako ditugu bizkarrezurra eta gainerako hezurak kenduta. Solomo bakoitza biribilkatuko dugu azala kanpoko aldean utzita, eta zotz patekin eutsiko diogu itxura horri.

Modu berean, porrua juliana erara moztuko dugu, ahalik eta finena, eta uretan egosten jarriko dugu perrexil-hostoekin, olio-tanta batzuekin eta gatzarekin batera. 15 minutu pasata sua itzali eta berdeleko biribilkiak sartuko ditugu saldan, platerean atera arte.

Beste alde batetik, ondutako uretan arroza egosiko dugu, al dente. Egositakoan xukatu eta ur hotzetan garbituko dugu.

Arroza aromatizatzeke datilak zatitu eta olio pixka batean salteatuko ditugu, poliki. Arroza gehitu eta guztia salteatu minutu batzutan. Bakoitzaren gustura gatzaz eta piperraz ondu eta fin-fin moztutako tipulinarekin nahastuko dugu.

Platerean jartzeko, molde baten laguntzarekin arroz-atabala egingo dugu eta alboan berdel biribilkia (zotzik gabe) jarriko dugu, egositako porruen gainean.

Platera apaintzeko usain gozoko eta kolore bereziko olio edota belar usaintsuren bat jar dezakegu.



## OHARRAK, TRIKIMAILUAK ETA AHOLKUAK

- Berdela garbitzerakoan hezurak ongi kentzea komeni da, biribilkia jatea eroso eta gustagarria izan dadin.
- Datilak erabili ordez beste fruitu lehorren bat erabil daiteke.

## NORENTZAT

- Pertsona-mota guztietarako eta adin guztietarako egokia.
- Zirkulazio-arazoak dituzten pertsonentzat bereziki egokia da.
- Proteina asko eskaintzen dituzenez, plater honekin batera jango diren janariak karbohidratoetan aberatsak izatea komeni da.



ERREZETAK

## ANGURRI-RAVIOLIAK MAZEDONIAREKIN ETA JOGURT-SALTSAREKIN

Anoak: 4 | 45 minutu

### OSAGIAK

- 300 ml angurri-zukua
- laranja baten zukua (100 ml inguru)
- Koilarakada 1 ezta
- 150 g marrubi
- Sagar 1 (150 g inguru)
- Udare 1 (150 g inguru)
- 2 xerra anana (150 g inguru)
- 2 kiwi (150 g inguru)
- 2 jogurt natural greko edo krematsuak
- Menta-hosto freskoak
- 4 gelatina-xafila

### EZAUGARRIAK

- Fruta jateko modu ezberdina eta atsegina.
- Egunero kontsumitu behar dugun 3 fruta-anoetatik 2 betetzen ditu plater honek.
- C bitaminaren iturri bikaina da.
- Jogurtari esker, gainera, plater honek Ca eta kalitate handiko proteinak eskaintzen dizkigu.

CEBANC-CDEA  
Ostalaritza Goi-eskolak  
eskaintako errezeta

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	D, Az.fol., Niaz.	Ca	Karbohidrato bakunak, zuntzak
196	% 7-10	6.3	% 1	1.1	% 0	39.5	% 5-8			

Zuku-makina batekin angurriaren zuku aterako dugu eta zukugailuarekin laranja-rena. Bi zukuak nahastu eta ez-tian disolbatuko ditugu. Zuku horretatik 50 ml berotu eta bertan disolbatuko ditugu lehendik hidratatutako gelatina-xaflak. Gelatina disolbatzean gainerako zuku gehituko diogu. Jarraian, ahalik eta handiena eta zapalena den bandejan zabalduko dugu nahasketa (janariak prestatzeko filmarekin estaliko dugu alde aurretik bandeja, gelatina bandejan itsatsi ez dadin). Hozkailuan sartuko dugu solidotu arte.

Bitartean, marrubiak xafletan moztuko ditugu; eta sagarra, udarea, anana eta kiwiak

dadoetan. Guztia ontzi batean gordeko dugu gerorako, limoi zuku apur batekin (frutak ez oxidatzeko).

Saltsa egiteko, jogurtak irabiatu eta menta-hosto txikituak botako dizkiogu.

Gelatinizatu den zukuaren lamina karratuak (10 x 10 cm) moztu eta ravioliak muntatu ditugu. Horretarako, karratu honen alde batean fruta jarri eta pakete baten moduan itxiko dugu.

Platerean aurkezteko, jogurt eta mentazko saltsaren gainean ravioliak jarriko ditugu (2 ravioli pertsonako).



#### OHARRAK, TRIKIMAILUAK ETA AHOLKUAK

- Erabilitako frutak sasoiaren, prezioen, gustuen... arabera alda daitezke.
- Ravioliari ematen zaion itxura norberak nahi duena da.

#### NORENTZAT

- Pisu kontrolatu nahi dutenentzat edo zirkulazio-arazoak dituztenentzat oso ona da plater hau.
- Antoxidatzaileetan aberatsa denez, eritasun kardiobaskularrak, menopausiaren ondoko asaldurak, minbizi-prozesuak, etab. ekidin ditzake.



ERREZETAK

## SAGAR-TATINA

Anoak: 4 | 30-45 minutu

### OSAGIAK

- 280 g hostore
- 400 g sagar
- 20 g gurin
- 15 g azukre
- 5 ml Calvados

### EZAUGARRIAK

- Kaloria askoko postre gozoa.
- Animalia jatorriko gantz (saturatuak, beraz) asko du.
- Karbohidrato konplexu eta bakun askoko platera da.

El Txoko del  
Gourmet-ek  
eskainitako errezeta

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	D, Az.fol., Niaz.		Karbohidrato bakunak, G.A.A.
349	% 12-27	3.8	% 1	17.3	% 5-8	44.2	% 6-9			

Hostopila egina badago (etxean egina nahiz erositia), oso erraza egingo zaizu errezeta hau prestatzea.

Hostopila egina dagoela joko dugu, beraz. Egiteko ore konplikatuenetakoa bada ere, etxean egin daiteke pazientziaz eta laguntza txiki batekin.

Tatina betetzeko, sagarrak zuritu eta zuztarra kendu ondoren laukitan moztuko ditugu. Molde edo tartera baten hondoa gurinez ondo estaliko dugu eta sagar-laukiak jarriko ditugu bertan, bat bestetik ahalik eta hurbilen kokatuz, molde osoa ongi estali arte. Laukien alderik politena beherantz begira jarriko dugu.

Jarraian, hostorearekin estaliko dugu dena, eta sardexkaren laguntzaz soberan dauden zatiak moldearen barruan sartuko ditugu. Aurrez 200°-tan berotu dugun labean sartuko dugu molde bete, hostopila ongi egiten den arte.

Tatina labetik atera eta moldetik kontuz aterako dugu, azpiko aldea agerian utziz. Platerean aurkezteko, azukrea bota daiteke gaintetik, eta apur bat gainerre. Zerbitzatzeko unean Calvados zorrotada bat bota diezaiokegu, usain gozoa emateko eta sagar errearen zaporea indartzeko.



## OHARRAK, TRIKIMAILUAK ETA AHOLKUAK

- Hostopila egina badugu, egiteko oso erraza da.
- Sagarrarekin ez ezik, bestelako frutekin ere egin daiteke: udareekin, mertxikekin, etab.

## NORENTZAT

- Egun berezietan, eta neurrian, kontsumitzea komeni da.
- Pisua kontrolatu nahi dutenentzat edo zirkulazio-arazoak dituztenentzat ez da oso gomendagarria.



## FRUTA ETA SORBETEZKO SASKI IRAULIA

Anoak: 4 | 30-45 minutu

### OSAGIAK

- 80 g mugurdi
- 80 g ahabia
- 80 g andere-mahats
- 100 g mango
- 4 pasio-fruta edo maracujá (80 g inguru)
- Gailetazko 6 habia fin
- 100 g mugurdi-sorbete
- 100 g jogurt-izozkia

### EZAUGARRIAK

- Fruta jateko modu ezberdina eta atsegina.
- C bitamina eta antioxidatzaile askoren iturri.

Iñaki Izaguirre  
Sukaldaritza Eskolak  
eskainitako errezeta

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	C		Karbohidrato bakunak, antioxidatzaileak
235	% 8-12	3.9	% 1	6.4	% 2-3	40.2	% 5-8			

Sukaldaritza-ikastaroetan gaitetzko habiak, sorbetea eta izozkia nola egiten diren azaltzen denez, errezeta honetan egintzat joko ditugu (edo dagoeneko eginak daudenak erosi direla joko da).

Errezeta osatzeko, fruta bakoitza garbitu eta prestatuko dugu: mangoa zuritu eta atalka zatituko dugu; maracujá, aldiz, erditik zatituko dugu.

Gaitetzko habiak prestatu eta frutez beteko ditugu (maracujá ezik).

Platera muntatzeko, mugurdi-sorbetea eta jogurt-izozkia jarriko dugu hondoan, maracujá erdiarekin batera. Horren gainean frutaz betetako habia jarriko dugu.

Zenbait belar erabilia aromatizatu dezakegu.



#### OHARRAK, TRIKIMAILUAK ETA AHOLKUAK

- Frutak ahalik eta freskoenak izatea komeni da.

#### NORENTZAT

- Erradikal askeen oxidazio-prozesuak eta arazo kardiobaskularrak ekiditen dituzte antioxidatzaileek.
- Zuntz asko eskaintzen dizkigu plater honek.



## ZITRIKOEN KREMA OLIBA-OLIOZ ETA BELAR FRESKOZ EGINDAKO BIZKOTXO KURRUSKARIEKIN

Anoak: 4 | 30-45 minutu

### OSAGIAK

#### Bizkotxoa egiteko:

- 100 g irin
- 50 g azukre
- Arrautza 1
- 10 ml oliba-olio birjin
- 5 ml esne
- Legamia-hautsa, zorro 1
- Limoi 1
- Kanela-hautsa
- Hainbat belar fresko

#### Krema egiteko:

- 500 ml esne deskrematu
- 100 g goringo
- Zitriko arraspatuak (laranja 1 eta limoi 1)
- 50 g azukre

### EZAUGARRIAK

- Plater fresko eta gozoa, balio energetiko altukoa.
- Kolesterola dezente agertzen bada ere, oliba-olioko GA monoinsaturatuek konpentsatzen dute (odoleko kolesterol-maila erregulatzen laguntzen baitute).
- Karbohidrato bakun (azukrea) asko dago, eta ez da komeni jandako energia osoaren % 5-10 proportzioa gaintzea.

AIALA S. Kaldaritza Eskolak  
eskainitako errezeta



Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	A, D, E, Az.fol., Niaz., B <sub>12</sub>		
309	% 10-15	13.6	% 2-3	6.2	% 2-3	49.6	% 7-10			

Krema egiteko: Alde batetik bol batean azukrea, esne pixka bat eta gorringoak nahastuko ditugu. Beste aldetik esnea egosten jarriko dugu zitrikoen arraspatuekin. Denbora batez irakiten utzita, esnea boleko nahasketari gehituko zaio. Guztia ongi nahastuko dugu masa homogeneoa egin arte eta berriz ere sutan jarriko dugu, hagaxkarekin eragiteari utzi gabe (pikorrik ez sortzeko), 75° C temperatura hartzen duen arte. Nahi den testura lortzen dugunean sutik kendu eta eragiten jarraituko dugu, epeldu arte.

Oliba-oliozko bizkotxoak egiteko: Laberako moldea aluminiozko paperez estaliko dugu eta oliba-olio birjinaz bustiko dugu.

Lehenengo limoi-azala arraspatu eta gero-rako gordeko dugu. Irina eta legamia-hautsa nahastuko ditugu.

Jarraian arrautza irabiatuko dugu gatz pixka batekin, eta poliki azukrea, olio, esnea, limoiaren arraspatua eta irina gehitzen joango gara, irabiatzeari utzi gabe.

Guztia ongi irabiatu eta masa trinkoa lortu dugunean molde zabal eta lauan isuriko dugu, masa horren geruza fina osatuz. Azukre

eta kanela-hautsa bota diezaiokegu gainetik. Lehendik berotutako labean egosiko dugu masa, 150° C temperaturan eta 40 minutuz, bizkotxoak ongi lehortu arte (gailera izango balitz bezala).

Plater hondoan aurkeztu daiteke, bizkotxo kurruskaria erdian eta, nahi badugu, microplane baten bidez birrindutako fruitu lehorrak gainean botako diogu altuera emateko. Crema gehituko diogu, hotz-hotza, eta belar usaintsuak.

Nahiago badugu, kremari laranja zuku murriztua gehitu diezaiokegu, zapora gehiago emateko.



## OHARRAK, TRIKIMAILUAK ETA AHOLKUAK

- Kremaren esnea gure gustuko zukuren batekin ordezkatu daiteke.

## NORENTZAT

- Noizean behin neurritz jateko platera.
- Obesitate-arazoak, gehiegizko pisua eta diabetee-arazoak dituzten pertsonentzat bereziki egokia da.



ERREZETAK

## FRUTA ERREZKO BRIKA TXOKOLATE ZURIZ ETA MENTA FRESKOZ EGINDAKO ZOPAREKIN

Anoak: 4 | 30 minutu

### OSAGIAK

#### Fruta errezko brika egiteko:

- Sagar berde 1 (100 g inguru)
- Kiwi 1 (50 g inguru)
- Laranja 1 (100 ml inguru)
- Pomelo 1 (100 g inguru)
- 80 g fruta gorri (marrubiak, gereziak, basafrutak...)
- Koilarakada 1 gurin (10 g)
- Brik pastazko 4 xafla

#### Txokolate eta mentazko zopa egiteko:

- 200 ml esne
- 40 ml esne-gain likido
- Txokolate zurizko estalkia, 80 g
- Banilla freskoa, adar 1
- Menta freskoa

### EZAUGARRIAK

- Fruta jateko beste modu ezberdin eta atsegin bat.
- Dietako beste hainbat janaritan agertzen den Fe xurgatzeko gorputzak behar duen C bitamina asko eskaintzen digu plater honek, baita fruta gorrietan ohikoa den likopenoa moduko antioxidatzaileak ere.
- Karbohidrato bakun asko du, fruktosa baita frutetako osagai garrantzitsuenetakoa. Odolean dugun glukosamaila azkar igotzen du, eta energi behararen % 5 – 10 proportziora baino gehiago hartzea ez da komeni.
- Zuntz asko eskaintzen ditu.

Goierri Lanbide Eskolak  
eskainitako errezeta

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	A, Az. fol., C	Ca	Zuntzak, karbohidrato bakunak, antioxidatzaileak
284	% 9-14	5.6	% 1	14.9	% 4-7	39.2	% 5-8			

Lehenengo fruta garbitu eta zatitu egingo dugu, zati homogeneotan (ez oso handiak). Zartagin batean gurina jarri eta urtuta dagoenean fruta-zatiak bota eta bertan salteatuko ditugu.

Fruta epeldutakoan brik pastazko xaflak bete eta itxura originalen bat emango diegu. Txokolatezko zopa egiteko esnea, esne-gaina eta banilla irakingo dugu denbora batez, eta sutik kentzen dugunean txokolate zurizko

estalkia gehituko diogu eta dena ongi eragingo dugu disolbatu arte. Iragazi eta hotzean gordeko dugu.

Platera osatzeko, frutazko brikak labean sartuko ditugu, tenperatura altuan, pastak kolore pixka bat hartzen duen arte. Paketeak platerean kokatu (pakete bana pertsonako), eta txokolate zurizko zopa isuriko diogu unean bertan juliana eran (oso fin) moztutako menta-hostoekin batera.



## OHARRAK, TRIKIMAILUAK ETA AHOLKUAK

- Mota honetako postretan, aipatutako osagaiek ez dute zertan horiek izan behar, fruta-motak eta aniztasuna orientatzeko besterik ez da eman. Sasoi bakoitzeko frutak erabiltzea komeni da, gure plateri kolorerik, zaporerik, freskurarik eta elikadura-kalitatearik onena emateko.

## NORENTZAT

- Pertsona guztientzat egokia, baina arazo kardiobaskularrak dituztenek kontuz hartu behariko dituzte GA ase asko duelako. Azken horiek gurina oliba-olioarengatik, esnea eta esne-gaina esne deskrematuarengatik eta txokolate zuria beltzarengatik (gaitasun antioxidatzaileak ditu) ordezka dezakete.

## Triglizeridoak kontrolatuta mantentzeko menua

Gosaria	Hamaiketakoa	Askaria
<p>Talde bakoitzeko elementu bat hautatu:</p> <p>:: Esne deskrematua, jogurt deskrematua, kafea, tea edo infusioaren bat.</p> <p>:: Zerealak, ogi hutsa (edo xigortua) edo olioarekin, tomatea edo gazta freskoa.</p> <p>:: Fruta osoa edo fruta-zukuak.</p>	<p>Egunero hautatu eta tartekatzeko:</p> <p>:: Fruta osoa.</p> <p>:: Fruta-zukuak.</p> <p>:: Esne deskrematua.</p> <p>:: Ogitarteko edo sandwich begetala urdaiazpiko egosiarekin.</p>	<p>Hautatu eta tartekatzeko:</p> <p>:: Fruta osoa.</p> <p>:: Fruitu lehorrak.</p> <p>:: Fruta lehorrak.</p> <p>:: Ogitarteko edo sandwich begetala.</p> <p>:: Jogurt deskrematua.</p>

B	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
AZKARRIA	Letxuga-mota askoz betetako tomateak.	Zerbak probentzal erara.	Arroza bakailaoarekin.	Entsalada garbantzu salteatuekin.	Espinakak baratxuri-kremarekin.	Kalabaza eta porru krema.	Orburu txigortuzko entsalada
	Ahate-izterra andere-mahatsekin.  2 kiwi.	Perretxikoz betetako kuitxoak Modenako ozpín-saltsan.  Fruta osoa.	Alberjina eta gaztazko biribilkiak.  Laranja.	Olagarroa a feira erara.  Udarea.	Izokin-kroketak ardimi eta aza gorriarekin.  Sagarra.	Espinakaz betetako arkumea.  Jogurt deskrematua frutekin.	Bakailaoz, mahaspsez eta pinaziez betetako enpanada  Fruitu lehorrak arrozarekin
AFARRIA	Patata-tortilla.  Jogurt deskrematua fruitu lehorrekin.	Barazki-parrillada.  Almejak marinel erara.  Udarea.	Barazki-zopa fideoekin.  Arrautza-irinetan pasatutako orri-mamiak erremolatxarekin.  Jogurt deskrematua fruitu lehorrekin.	Entsalada anitza.  Arrautzak labean.  Sagarra.	Barazki-krema.  Alberjiniako San Jakoboak yorck urdaiazpikoaz eta gaztaz beteta.  Fruitu lehorrak.	Arroza barazkiekin.  2 kiwi.	Kalabazako salda gaztelarra.  Etxeko pizza barazkiekin.  Jogurt deskrematua.

Oharra: Plater guztiak oliba-olioarekin egin behar dira.

## Kolesterola kontrolatuta mantentzeko menua

Gosaria	Hamaiketakoa	Askaria
<p>Talde bakoitzeko elementu bat hautatu:</p> <p>:: Esne deskrematua, jogurt deskrematua, soja-edaria</p> <p>:: Zerealak, ogi hutsa (edo xigortua) edo olioarekin, tomatea edo gazta freskoa.</p> <p>:: Fruta osoa edo fruta- eta barazki-zukuak.</p>	<p>Egunero hautatu eta tartekatzeko:</p> <p>:: Fruta osoa.</p> <p>:: Fruta-zukuak.</p> <p>:: Soja-edaria.</p> <p>:: Esne deskrematua.</p> <p>:: Ogitarteko edo sandwich begetala urdaiazpiko egosiarekin.</p>	<p>Hautatu eta tartekatzeko:</p> <p>:: Fruta osoa.</p> <p>:: Fruitu lehorrak.</p> <p>:: Fruta lehorrak.</p> <p>:: Ogitarteko edo sandwich begetala.</p> <p>:: Jogurt deskrematua.</p>

	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
<b>B A Z K A R I A</b>	<p>Espinaka salteatuak mahaspasa eta pinaziekin.</p> <p>Arroz integrala bakailaoarekin.</p> <p>Gazta fresko deskrematua irasagarriarekin.</p>	<p>Oilasko-arekin gisatutako zopa.</p> <p>Jogurt deskrematua fruitu lehorrekin.</p>	<p>Entsalada aza gorri eta laranjarekin.</p> <p>Mihi-arraina plantxan.</p> <p>Fruta osoa.</p>	<p>Gazpatxo meloiarekin.</p> <p>Barazki-lasagna.</p> <p>Gazta fresko deskrematua.</p>	<p>Dilistak eta patatak baratxuritan (gisatua)</p> <p>Tortilla frantsesa</p> <p>Fruta osoa</p>	<p>Kalabaza eta porru krema</p> <p>Izokinarekin beratutako azenarioa</p> <p>Frutazko arrautza frijituak kakao-saltsan</p>	<p>Landako entsalada</p> <p>Espagetiak fruitu lehorrekin eta perretikoeekin</p> <p>Kiwi eta marrubizko sorbeta</p>
<b>A F A R I A</b>	<p>Zerbak probentzal erara.</p> <p>Txanpinoiez, Brusela azez eta piperrez osatutako txitxi-burruntziak.</p> <p>Anana.</p>	<p>Zopa juliana erara.</p> <p>Arrautza-irinetan pasatutako alberjiniak azenariozko chipekin.</p> <p>2 kiwi.</p>	<p>Urdaiazpiko-arekin salteatutako ilarrak.</p> <p>Oilasko-bularki betea.</p> <p>Jogurt deskrematua.</p>	<p>Marisko-zopa arina.</p> <p>Tuterako kukuluak antxoekin.</p> <p>Anana.</p>	<p>Tagliatelleak baratxuritan</p> <p>Kuiatxoako San Jakoboak york urdaiazpikoak eta gaztiz beteta</p> <p>2 kiwi</p>	<p>Patatak bakailaoarekin eta azalorearekin.</p> <p>Sagarrak kanelarekin.</p>	<p>Entsalada garbantzu salteatuekin</p> <p>Jogurt deskrematua eztiarekin</p>

*Oharra: Plater guztiak aliba-olioarekin egin behar dira.*

*Kontsumoa zaintzea komeni den arren, arrautzek ez du gure odoleko kolesterol maila gehiegi igotzen. Kolesterol mailan eragin zuzenagoa du, normalean animalia jatorria duen, koipe asetuaren kontsumoa. Honela, haragi koipetsu, gurin, esne eta, landare jatorrikoak izanda ere, palma edo koko olioak, mota honetako koipe ugari dituzte. Bestalde, koipeak aseak ez diren arren aurrez eginiko jaki askok eta margarina bezelako produktuek dituzten "trans" koipe transformatuek edo hidrogenatuek koipe asean portaera antzekoa dute giza gorputzean.*

*Gorputzak kaltzioa bereganatu eta gorde ahal izateko garrantzitsua da proteina ugariko jaki gehiegi ez jatea, era berezian haragi gorriak, eta maiztasunez ariketa fisiko egitea.*

## Idorreriarri aurre egiteko menua

Gosaria	Hamaiketakoa	Askaria
<p>:: Jogurta aran lehorrekin eta liho-haziekin edo zereal integralekin.</p> <p>:: Kiwi 1 liho-haziekin.</p> <p>:: Infusioa eztiarekin.</p>	<p>:: Fruta osoa edo</p> <p>:: Sandwich begetala ogi integralarekin edo</p> <p>:: Jogurta fruitu lehorrekin.</p>	<p>:: Fruitu lehorrak edo</p> <p>:: Infusioa eztiarekin eta ogi integral xigortua.</p>

	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
<b>B</b>	Aza patatekin.	Berro-entsalada.	Pasta-entsalada	Arroz integrala perretxikoekin	Gazpatxoa.	Tomate, patata eta oliba entsalada.	Espinakaz betetako lasagna edo kaneloiak
<b>A</b>	Oilaskoa laranjetan.	Lekale-eltzekaria zerbarekin.	Arraina tipulekin	Alberjiniatzko San Jakoboak yorck piperrez eta gaztaz beteta	Lekaleak espinakarekin.	Muskuiluak tipularekin.	Haragia perretxikoekin
<b>Z</b>	Kiwi.	Jogurta liho-haziekin.	Laranja datilekin	Kiwi.	Jogurta liho-haziekin.	Fruta-mazedonia.	Laranja-zukua
<b>K</b>							
<b>A</b>							
<b>R</b>							
<b>I</b>							
<b>A</b>							
<b>A</b>							
<b>F</b>	Endibia- eta aguakate-entsalada.	Arroz integralaz eta perretxikoz betetako tomateak.	Barazkiak patatekin.	Barazki-zopa fideoekin.	Entsalada anitza.	Barazki-tortilla.	Gazta-entsalada
<b>A</b>	Ogi integral xigortua tomate eta olioarekin eta frijitutako barazki-xerrekin.	Arrautza-irinetan pasatako orri-mamiak azenario-kremarekin.	Tipula eta perrexilezko tortilla.	Kuiatxo eta azenario bastoitxo frijituak tomate frijitudan.	Arraina patatekin.	Ogi integrala urdaiazpikoa rekin.	Jogurta liho-haziekin eta frutarekin.
<b>R</b>	Jogurta liho-haziekin eta datilekin.	Kiwi.	Jogurta liho-haziekin.	Jogurta liho-haziekin eta aranarekin.	Piku-konpota.	Gazta freskoa intxaurrekin eta eztiarekin.	

Oharra: Otordu guztietan ogi integrala jatea komeni da.

## Hezurrak indartu eta hobetzeko menua

Gosaria	Hamaiketakoa	Askaria
<p>:: Gazta-entsalada.</p> <p>:: Jogurta liho-haziekin eta frutarekin.</p>	<p>Egunero hautatu eta tartekatzeko:</p> <p>:: Jogurta fruitu lehorrekin edo</p> <p>:: Gazta-ogitartekoa edo sandwicha, edo ogi xigortua gaztarekin.</p> <p>:: Mamia.</p>	<p>Hautatu eta tartekatzeko:</p> <p>:: Jogurta fruitu lehorrekin edo fruta lehorrekin.</p> <p>:: Urdaiazpiko eta gaztazko ogitartekoa edo sandwicha</p>

	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
B A Z K A R I A	<p>Porru gainerreak.</p> <p>Patata-tortilla Laranja.</p>	<p>Orburuak almejekin.</p> <p>Oilaskoa azenario arraspatu-arekin.</p> <p>Mamia.</p>	<p>Landare-zukua.</p> <p>Txibia ilarrekin.</p> <p>Gazta freskoa.</p>	<p>Gazta-entsalada.</p> <p>Arroza barazkiekin.</p> <p>Arbendolak.</p>	<p>Lekale-entsalada.</p> <p>Atunez eta tipulaz betetako enpanada.</p> <p>Jogurta.</p>	<p>Barazki egosiak edo erreak.</p> <p>Espinakaz betetako lasagna edo kaneloiak.</p> <p>Laranja.</p>	<p>Pasta gainerrea</p> <p>Ganbak azenario arraspatu-arekin</p> <p>Arbendolak</p>
A F A R I A	<p>Kalabaza-krema gaztarekin.</p> <p>Letxuga sardinekin.</p> <p>Piko lehorrak.</p>	<p>Kuiatxo-krema.</p> <p>Arrain urdina</p> <p>Kiwia.</p>	<p>Barazki gainerrea.</p> <p>Arrautza-irinetan pasatutako kuiatxoak azenariozko chipekin.</p> <p>Anana.</p>	<p>Gazta-salda.</p> <p>Arrain urdina letxugarekin.</p> <p>Jogurta marrubiekin.</p>	<p>Patata-krema gaztarekin.</p> <p>Alberjina-tortilla.</p> <p>Anana.</p>	<p>Gazta-entsalada.</p> <p>Jogurta fruitu lehorrekin.</p>	<p>Jogurta frutekin eta arbendolekin.</p>

Oharra:

:: Egunero 800 – 1000 mg kaltzio hartzea gomendatzen da.

:: Esne-edalontzi batek (osoa, erdi edo deskrematua) 250 mg kaltzio inguru du. Ondua bada, 325 mg.

:: Jogurt naturalak 150 mg kaltzio du. Ondua bada, 250 mg.



## GOIERRIKO INTERPRETATIO ZENTROA ELIKADURA ETA GASTRONOMIA GUNEA

### ► ZERBITZUAK

#### ■ Goierriko turismo bulegoa

Goierriko historia, gastronomia eta ingurune naturalak ezagutarazteko ibilbide gidatuak taldeentzat.

#### ■ Hezkuntza

Unitate eta egitarau didaktikoak; elikadura, nutrizioa, gastronomia, kontsumoa, ingurumena, baserria...

#### ■ Ikerketa, informazioa eta dibulgazioa

Ikerketa lanen sustapena eta emaitzen dibulgazioa, informazio eta sentsibilizazio kanpainak, Erakusketak, Hitzaldiak, Argitalpenak...

#### ■ Bestelako Jarduerak

Degustazioak, Salmenta puntua...



► Turismo bulegoa  
1go solairua



► Goierri: Kultura eta Natura  
2. solairua



► Elikadura eta Nutrizioa  
3. solairua



► Gastronomia  
4. solairua

Astelehenetik Ostiralera : 10:00-13:00 | 16:00-19:00  
Asteburu eta jaiegunetan: 11:00-14:00 | 16:00-19:00

Santa Maria 24 20240 Ordizia | 943882290 | [www.delikatuz.com](http://www.delikatuz.com) | [delikatuz@ordizia.org](mailto:delikatuz@ordizia.org)

ORDIZIA GOIERRI GIPUZKOA EUSKADI